10 bài tập giảm cân nhanh tại nhà với những vật dụng có sẵn

SHARE:

Hướng dẫn 10 bài tập giảm cân nhanh tại nhà cho bạn với những vật dụng tập thể hình có sẵn trong nhà. Bạn hãy tận dụng các dụng cụ này để tập giảm cân nhé

Bạn đang tìm kiếm các bài tập giảm cân nhanh tại nhà? bạn có biết những vật dụng vô cùng quen thuộc có thể là công cụ tập luyện vô cùng hữu ích?



Bạn bận rộn và không có thời gian đến phòng tập gym? Bạn không muốn tốn kém nhiều chi phí mua dụng cụ tập thể thao tại nhà? Đừng lo lắng chỉ với những vật dụng có sẵn ngay tại nhà vừa tiết kiệm vừa hiệu quả dưới đây sẽ giúp bạn có thân hình thon gọn mà không cần đến phòng tập đâu nhé!

Hãy cùng Thể Hình Nam học tìm hiểu ngay bài tập giảm cân hiệu quả với những vật dụng có sẵn tại nhà thôi nào!

1. Bài tập với tạ Kettlebell bằng xô





- Để bắt đầu bài tập này bạn cần một chiếc xô đựng nước có sẵn tại nhà, sau đó bỏ vô xô 5 - 10 cuốn sách tùy theo độ dày của sách để lấp đầy khoảng trống trong xô.
- Bắt đầu dùng hai tay nắm quai xô, người ở tư thế thẳng hai tay đưa về phía trước song song với mặt đất. Hai chân dang rộng hơn vai.
- Cuối người xuống tương tự động tác squat không để đầu gối khụy qua mũi chân, đồng thời thả tay xuống.
- Lặp lại động tác này trong 1 phút

Xem thêm: Hướng dẫn làm tạ Kettlebell bằng 1 quả bóng

2. Bài tập nâng một tay với chai nước giặt



- Tùy theo khả năng của bạn, bạn có thể cho thêm nước vào chai nước giặt cũ để có thêm lực kéo tay.
- Bắt đầu đưa chân phải lên trước khụy một góc 45 độ, đặt tay phải lên chân phải làm điểm tựa, tay trái cầm quai của chai nước giặt. Bắt đầu kéo tay lên xuống.
- Thực hiện 20 giây cho mỗi bên tay.

3. Bài tập vai với ba lô



- Để bắt đầu bài tập này bạn cần một chiếc ba lô đã bỏ sách vở bên trong sao cho có độ nặng tùy theo khả năng của bạn.
- Bắt đầu với tư thế đứng thẳng hai khủy chân hơi khuỵ, hai tay giữ ba lô trước ngực
- Thở ra đưa hai tay thẳng qua đầu, hai gối chân thẳng và quay về tư thế ban đầu
- Lặp lại 20 lần

4. Bài tập nâng 1 chân với ghế thấp



- Tất cả những gì bạn cần cho bài tập này là một chiếc ghế thấp. Nằm thẳng hai tay đặt bên hông, đặt ghế gần với chân và đặt chân phải trên ghế sao khủy chân gập góc 60 độ, chân trái nâng thẳng
- Nâng hông lên khỏi mặt đất chân trái thẳng vuông góc với mặt đất
- Lặp lại 20 lần

Đừng bỏ qua: Hướng dẫn tự làm dụng cụ tập gym

5. Bài tập vặn người với chai nước giặt



- Bắt đầu với tư thế squat hai tay cầm quai của chai nước giặt để nghiêng về bên chân trái
- Đứng thẳng người đưa hai tay qua đầu nghiêng về phía bên phải
- Lặp lại bài tập trong 1 phút

6. Bài tập ngực



- Để bắt đầu bài tập này bạn cần hai túi thực phẩm với trọng lượng bằng nhau (tinh bột, bột mì, hay protein...)
- Nằm tựa lưng vào gối tạo với mặt đất góc 45 độ, hai tay giữ túi thực phẩm và dang hai tay sang hai bên.
- Đưa hai tay thẳng chạm vào nhau ngay phía trên ngực, và từ từ quay về vị trí ban đầu
- Lặp lại 20 lần

7. Bài tập tay với túi thực phẩm



- Đứng thẳng người hai chân dang ngang rộng ngang hông, hai tay giữ túi thực phẩm hoặc và đưa thẳng lên gập khủy tay ra sau.
- Nâng thẳng hai tay và sau đó đưa trở lại vị trí ban đầu.
- Lặp lại 20 lần

8. Bài tập nhún người với giấy bìa cứng



- Bạn cần một mảnh giấy bìa cứng hoặc bìa báo giày, cắt thành hình tròn
- Đứng thẳng người dồn trọng lượng vào chân trái và chân phải đặt trên miếng bìa cứng, hai tay đưa thẳng về phía trước song song với mặt đất.
- Cuối người xuống khủy chân trái, chân phải đưa thẳng sang bên phải, sau đó từ từ quay lại vị trí ban đầu
- Lặp lại 10 lần cho mỗi bên

9. Quay lại thực hiện bài tập 1 và bài tập 5

Mỗi bài tập thực hiện trong 1 phút

10. Bài tập Mountain Climber với giấy bìa cứng



Bắt đầu với tư thế plank chống hai tay xuống đất, hai mũi chân đặt trên 2 miếng gấu bìa cứng. Lần lượt nâng từng chân lên chạy khủy tay. Lặp lại động tác này trong 1 phút

Còn chờ gì mà không cùng Thể Hình Nam áp dụng ngay bài tập thể dục giảm cân cực đơn giản hiệu quả này nào!

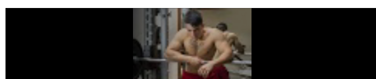




♬ NHẠC THỂ HÌNH ♬

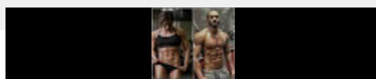
Xem tất ›

👁 XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



không dụng cụ tại nhà

ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

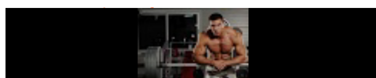
- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…



p chân 15 phút mỗi ngày

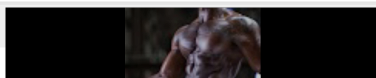
ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

- tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



nhanh nhất

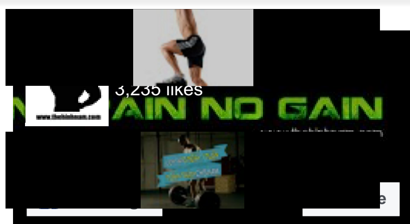
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…

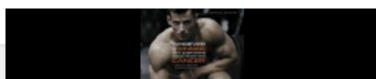


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư da lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

-->